



# 2022年 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
			おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
			(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
			たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
11 (月)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 Kcal 25 g 17.4 g 2.3 g 314 mg
		いちごパン	こむぎこ・さとう	あぶら		にゅうせいひん	いちご	
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	
ワンタンスープ	こむぎこ・でんぷん・さと	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ			
12 (火)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 21.4 g 20.3 g 2 g 384 mg
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	とりにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ	
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう	あぶら	とりにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ	
コールスローサラダ	さとう	あぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン			
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 Kcal 28.2 g 20.9 g 2.4 g 360 mg	
	ソフトめん	こむぎこ						
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・そば粉	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
	ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・にんじん		
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 21.8 g 14 g 1.9 g 305 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
	くだもの					かんきつ		
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 Kcal 26.4 g 14.3 g 1.9 g 273 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも	あぶら	フカ・だいず		たまねぎ・にんじん・トマト・ブドウ・ねぶたねぎ		
	わかめとコーンのスープ			かまぼこ・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ		
18 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 Kcal 25.7 g 19 g 2.2 g 333 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん		
19 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 Kcal 26.8 g 24.3 g 2.3 g 319 mg	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
えびだんごじる	でんぷん・さとう		えび・ぎょにくすりみ・とうふ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ			



## ご入学・ご進級おめでとうございます



- 1年生は給食の準備や片付けの順序を覚えるため、11・12日は段階給食になります。  
段階給食は完全な食事量ではありませんので、御家庭で補食やおやつのご用意をお願いします。  
11日(月) 牛乳・いちごパン  
12日(火) 牛乳・麦入りご飯・カレー (サラダなし)

- 新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。
- 毎月一度「ふるさと給食の日」を設定しています。地場産物を多く取り入れています。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいやぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・ むきしつ 無機質	
						ビタミン・ むきしつ 無機質	
20 (水) ふるさと給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		 616 Kcal 19.7 g 20.8 g 2.4 g 346 mg
	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		たけのこ・しいたけ	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・こめこ・でんぷん	あぶら	とうにゅう・だいず			
	ひじきのいために	さとう		だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・とうふ		だいこん・にんじん・しめじ・こまつな	
21 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		708 Kcal 25.8 g 29.3 g 2.6 g 425 mg
	よこわりパン	こむぎこ・さとう	ヨートンガ		大豆ミロ		
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう	あぶら・ごま	とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ	
	コーンチャウダー	じゃがいも・さとう	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・なま咧-	たまねぎ・にんじん・コーン・エリンギ・パセリ	
ピーゼリー	さとう				ももかん		
22 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 Kcal 26.9 g 18.6 g 2.3 g 541 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも				ししゃも		
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
25 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 Kcal 25.4 g 16.6 g 2.2 g 372 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・しめじ・こまつな	
	かこうござかな	さとう	ごま		ござかな		
26 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 Kcal 28.7 g 17.7 g 2.6 g 300 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおやき			さば			
	きりぼしとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・もやし	
	いそかだんごじる	でんぷん・さとう		ぎょにくすりみ	あおさ・わかめ	だいこん・しいたけ・はねぎ	
27 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 25.9 g 18 g 1.8 g 272 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	でんぷん・さとう・じゃがいも	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		たけのこ・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん		たまご・かまぼこ・とうふ		たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					かんきつ	
28 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 Kcal 22.2 g 18.2 g 1.8 g 323 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チリコンカン	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・きんときまめ・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	

今月の給食は14回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



### 給食当番の身じたくチェック

- ぼうしに髪の毛をきちんと入れる
- マスクは鼻と口をおおう
- 清潔な白衣を着ている



- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗って消毒する

本年度も、安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお願いします。

佐野小学校 給食室

